

EYA NEWSLETTER

ENGLISH TITLES

FICTION

제목 : SAY YOU STILL LOVE ME

가제 : 아직 날 사랑하나요

저자 : K.A. Tucker

출판사: Atria Books

발행일: 2019년 8월 6일

분량 : 384 페이지

장르 : 로맨스



* USA 투데이 베스트셀러 작가의 신작

* “뜨거운 로맨스의 대가” - 「커커스 리뷰」

스물아홉 살에 캘로웨이 그룹의 뒤를 이을 새로운 경영자 자리에 당당히 올라선 파이퍼 캘로웨이는 90 퍼센트 이상이 50대 백인 남성인 간부들로 꽉 찬 회의실에서도 전혀 물러서지 않는 당찬 사업가다. 남자들 시선이 두렵거나 싫어서 취향에 맞지도 않는 바지 정장이나 굽 없는 신발을 억지로 추구하지도 않고, 그렇다고 시선을 끌기 위해 일부러 눈에 띄는 옷도 입지 않는다. 누가 뭐라고 수근거려도 자신이 부사장 자리에 오른 건 그룹 총수인 아버지의 딸이기 때문만은 아님을 확실하게 알고 있기 때문이다. 중고등학교 시절부터 부모님이 강요하지 않아도 파이퍼는 회사 경영과 사업 운영에 관심이 많았고, 가치가 잘 드러나지 않는 부동산을 찾아내서 개발하고 큰 수익을 남기는 아버지의 사업 수완과 비상한 눈썰미를 고스란히 물려 받았다. 10년 넘게 허드렛일부터 하면서 회사 일을 익히고, 학업도 게을리하지 않아 와튼 스쿨을 좋은 성적으로 졸업한 것도 누구에게 보여주기 위해, 혹은 의무감에 한 일이 아니었다. 새파랗게 어린 여자가 자신의 상관이라는 사실을 노골적으로 못마땅하게 생각하는 간부들도 물론 있었지만, 파이퍼는 결코 만만치 않은 실력으로 대적하며 곳곳하게 잘 버티고 있었다. 회사 건물의 보안을 강화하기 위해 새로 선발된 신입 보안 요원을 처음 보기 전까지는 그랬다. 익숙한 금발에 탄탄한 체격, 잊을 수 없는 색깔로 빛나는 눈을 본 그 순간부터 파이퍼는 뭔가가 무너지는 기분이었다. 13년 전, 여름 캠프에서 만난 첫사랑이자 가장 큰 상처를 준 사람, 카일이 다시 나타난 것이다.

파이퍼가 ‘캠프 와와’라는 이름이 붙은 호숫가 캠프에서 아이들을 지도할 카운슬러로 가게 된 건 전적으로 엄마 때문이었다. 대그룹 총수와 결혼하기 전, 평범한 집에서 형제자매들과 좁은 집에 부대끼며 지극히 소박한 삶을 살았던 엄마는 여름마다 몇 달씩 도시와 떨어진 자연에서 보냈던 시간을 잊지 못했다. 그곳에서 수많은 아이들이 앞으로 살아갈 방향과 길을 찾는다는 사실

도 잘 아는 엄마는 경영인을 꿈꾸는 파이퍼에게 캠프 카운슬러로 꼭 한 번 일해볼 필요가 있다고 강력히 권했다. 엄마와 달리 태어날 때부터 사립 학교 외에는 가본 적도 없고 여름 캠프도 경험 해본 적이 없는 파이퍼는 당연히 망설였다. 두 달여 간의 그 캠프가 그곳을 찾아온 아이들이 아닌 파이퍼 자신의 인생에 큰 변화를 일으킬 줄은 당연히 예상하지 못했다.

몇 년째 캠프 와와에서 카운슬러로 일했다는 카일은 처음부터 파이퍼의 두 눈을 사로잡았다. 흰칠한 키와 보고 있으면 같이 웃게 만드는 매력적인 미소, 다정다감한 성격에 매너가 좋은 태도도 마음에 들었다. 카일은 모든 것이 낯설고 어색한 캠프에서 소소한 실수를 하던 파이퍼를 친절하게 도와주고 적응할 수 있도록 많은 것을 알려주었다. 급속히 가까워진 두 사람은 3주만에 서로에게 완전히 빠져들었다. 둘 다 시시한 데이트는 몇 번 해봤지만, 누군가를 그토록 깊이 사랑하고, 자신의 일부처럼 느낀 건 처음이었다. 어마어마한 재벌 집안 사람임을 숨기고 다른 카운슬러들과 어울리던 파이퍼는 카일의 가정 형편이 몹시 힘들고, 어린 나이부터 험한 고생을 해야 했다는 사실을 알게 된 후 그를 향한 마음이 더 깊어진 것을 느낀다. 하지만 함께 꼭 붙어 있을 때도, 낮에 산더미처럼 쌓인 캠프 일을 하느라 떨어져 있을 때도 서로만 생각할 만큼 깊은 사랑의 결말은 반전이였다. 카일이 예고도 없이 연기처럼 사라진 것이다. 답답한 마음에 술한 밤을 잠 못 이루고 나눈 대화를 단서로 심지어 카일의 집까지 찾아가던 파이퍼는 이사를 떠났다는 이웃의 말에 망연자실한다. 카일이 했던 고백과 사랑의 말들은 전부 거짓이었을까? 집에 무슨 심각한 일이라도 생긴 걸까? 걱정과 배신감은 오랫동안 파이퍼의 가슴에 멍처럼 남았다.

그런데 13년 만에 보안요원 유니폼 차림으로 다시 나타난 카일은 파이퍼의 이름조차도 기억하지 못했다. 파이퍼는 시야에 들어오자마자 카일이라는 이름부터 자동으로 튀어나왔는데, 성숙해진 것 외에는 거의 달라지지 않은 카일은 오래 전 여름의 기억을 다 잊은 눈치였다. 파이퍼는 당혹스러웠지만 그가 무사히 잘 살았다는 생각에 묘한 안도감을 느끼며, 스스로도 놀랄 정도로 다시 솟구치려는 그를 향한 애정을 누르려 애쓴다. 무엇보다 바로 건너편 사무실에 불과 몇 개월 전 파이퍼가 파혼을 선언한 약혼자가 일하고 있고, 회사 중진들이 파이퍼를 부사장 자리에서 끌어내릴 기회만 노리는 상황에서 그런 감정에 휘둘릴 여유가 없었다. 파이퍼가 거액을 들여 매입한 호텔 리모델링 사업도 시의 승인이 떨어지지 않아 난항을 겪는 상황이었다. 하지만 치열한 사내 전쟁에만 몰두하려 애쓰던 파이퍼는 옛일은 까맣게 잊은 것처럼 굴던 카일이 분명 자신을 기억하고 있으며, 파이퍼 못지 않게 옛 감정을 간직하고 있음을 느낀다. 그가 캠프에서 갑자기 사라진 뜻밖의 이유까지 밝혀지면서 파이퍼는 이제 무슨 일이 있어도 이제 카일을 놓치지 않으리라 다짐한다. 첫사랑과 다시 찾아온 사랑의 기회를 그린, 흡입력 강한 로맨스 소설이다.

<저자 소개>

K.A. 터커(K.A. Tucker)는 『Causal Enchantment』, 『Ten Tiny Breaths』, 『Burying Water』 시리즈 등 USA 투데이 베스트셀러 작가로 현재까지 출간된 소설이 16개 언어로 번역됐다. 그밖에 대표작으로는 『He Will Be My Ruin』, 『Until It Fades』, 『Keep Her Safe』 등이 있다.

제목 : HEATSTROKE
가제 : 열병
저자 : Hazel Barkworth
출판사: Headline Review
발행일: 2020년 여름
분량 : 173 페이지
장르 : 서스펜스



*** pre-empt로 Curtis Brown 판권 계약이 체결된 데뷔 소설**

*** 학교 교사와 달아난 소녀, 전국 규모로 확대된 실종 수사와 새롭게 드러나는 또 다른 은밀한 관계, 경계를 넘어선 사람들에 관한 강렬한 스토리**

여름 방학이 시작되려면 아직 몇 주가 남은 6월의 어느 주말, 조금만 움직여도 땀이 흐를 만큼 벌써 뜨거워진 태양 아래, 뒷마당에 누워 온 몸을 구석구석 태우는 딸아이를 부엌 창 너머로 바라보던 레이첼은 거의 울릴 일이 없는 집전화 벨 소리에 깜짝 놀란다. 다들 휴대전화를 끼고 살기 시작한 후로는 무용지물이 된 수화기 너머로 자신을 데비라고 소개하는 음성이 들려왔다. 레이첼의 딸 미아의 단짝 친구이자 레이첼이 교사로 일하는 학교의 학생 중 한 명인 릴리의 엄마였다. 혹시 릴리가 아직 미아와 함께 있냐는 데비의 물음과 이미 몇 시간 전에 집에 간다고 떠났다는 레이첼의 대답에 이미 두 엄마의 불안이 뚜렷하게 묻어 있었다. 집에 간다던 릴리, 친구 집에서 놀다가 온다던 릴리는 사라졌다. 엄마가 왜 그렇게 유난스럽냐고 아이가 놀림받으면 어쩌나 하는 세심한 염려, 팔다리도 키도 길게 자라 모습은 어엿한 여성의 분위기를 풍길지 몰라도 여전히 어린 아이 같은 딸을 향한 끝없는 걱정이 몇 시간 동안 밀고 당기는 사이, 릴리는 전화가 불통이 된 채로 없어진 것이다. 이제 열다섯 살, 가장 말 안 듣고 반항할 그 나이 대 아이들을 매일 보고 사는 레이첼은 릴리가 좋아하는 남자아이라도 생겨서 잠시 시간이 가는 줄도 모른 채 어딘가에 숨어 있다가 곧 나올 거라 애써 생각한다. 하지만 24시간이 지나도 돌아오지 않고 연락조차 달지 않자 릴리는 공식적인 실종자가 되어 대대적인 수색이 시작된다. TV를 틀면 긴급 뉴스로 릴리의 얼굴이 대문짝만하게 나오고 불안에 흐느끼는 릴리의 부모와 이웃, 친구들의 모습이 이어지는, 결코 보고 싶지 않은 장면 속 주인공이 되고 말았다.

납치와 사고 가능성이 조심스럽게 떠오르는 가운데, 뜻밖의 장소에서 릴리의 모습이 포착된다. 영국을 건너 유럽 대륙으로 향하는 페리가 정박하는 국제 터미널 CCTV에 전국민이 찾던 가냘픈 금발의 소녀가 건강한 모습으로 마침내 나타난 것이다. 하지만 안도감은 릴리가 혼자가 아니라는 사실이 확인되면서 새로운 불안감으로 바뀐다. 릴리와 함께 터미널에 있다가 페리에 탑승하는 성인 남자, 감식 결과 자글자글한 영상 노이즈에 가려진 그 의문의 남자는 레이첼의 동료 교사 마크로 드러난다. 레이첼의 딸 미아와 릴리가 다니는 학교에서 5-6년 전부터 물리 교사로 근무해온 마흔한 살 남성, 마크가 왜 릴리와 함께 있을까? 소아성애자가 아무 것도 모르는 소녀를

‘길들여’ 함께 해외로 돌아갔다는 자극적인 헤드라인이 신문 1면을 장식하고, 평소 두 사람과 가까이 지낸 모든 사람들이 엄청난 충격에 휩싸인다. 두 사람의 부적절한 관계를 눈치챈 사람은 정말 아무도 없었을까? 예상과 전혀 다른 방향으로 흘러가기 시작한 릴리의 실종 사건을 지켜보는 사람 중에, 마크가 동행 임이 밝혀진 순간부터 피가 차가워진 사람이 한 명 있었다. 누구에게도 말하지 못했고, 앞으로도 말할 수 없지만 어쩌면 이런 사태가 벌어질 수도 있음을 짐작했던 사람, 그래서 일이 이지경까지 오지 않도록 막을 수 있었던 유일한 그 사람은 다름아닌 레이첼이었다.

소설은 처음부터 사건의 당사자인 릴리나 마크가 아닌 두 사람 모두를 잘 아는 레이첼의 시선을 따라가다, 교사와 제자의 부적절한 관계가 수면 위로 떠오르는 시점부터 혼란에 빠지는 레이첼의 머릿속으로 더 깊이 파고든다. 소설 첫 장부터 자신의 딸 미아가 선택 중인 모습을 부엌에 숨어 아주 오랫동안 몰래 지켜보는 레이첼은 어딘가 꺼림직한 느낌을 안겨주고, 모호하게 머무르던 그 느낌은 미아와 남자친구 애런의 관계를 평범한 엄마와는 다른 시선으로 바라볼 때 더욱 강해지고, 이후 레이첼이 마크를 지나치게 속속들이 잘 안다는 사실이 드러나면서 한층 더 명확해진다. 레이첼이 릴리의 실종을 예견할 수 있었던 건, 아주 오래 전부터 그녀가 마크의 숨겨진 연인이었기 때문이다. 레이첼은 릴리의 나이 때 빼어난 외모로 모두의 찬탄을 받았지만 이제 그런 경외가 담긴 시선을 누구에게도 받지 못하고, 남편마저 가족보다 늘 일이 우선인 삶에 지친 그녀에게 마크의 시선, 손길, 그의 관심은 유일한 에너지원이고 삶의 희망이었다. 하지만 매일 생기와 이제 막 깨어난 여성성이 폭발하듯 발산되는 여학생들 속에서 사는 동안, 그 주체 못할 활기에 과도하게 이끌린 것이 어쩌면 레이첼과 마크의 공통점인지도 모른다. 레이첼에게는 그것이 결코 되찾을 수 없는 젊음을 향한 드러낼 수 없는 뜨거운 질투가 되었다면, 마크는 선을 넘어 가지 말아야 할 땅에 발을 들이는 것을 갈망하는 십대 소녀의 욕망과 맞아 떨어지면서 누구도 인정하지 않을 ‘사랑’이 되었다. 마크와 릴리의 관계가 드러나고 초기의 충격이 가시자 모두가 손가락질 할지언정 그 두 사람에게서 그것이 ‘진짜 사랑’일지 모른다고 이야기하는 사람들도 생기기 시작한다. 그런 말을 들을수록 레이첼의 마음은 형용할 수 없는 복잡한 감정들로 들끓고 점점 과민하게 변해가는 엄마를 보던 미아가 레이첼의 휴대전화에 숨겨진 문자 메시지를 모두 발견하면서 상황은 최악으로 치달는다. 제자이자 딸 친구인 릴리가 무사히 돌아오기를 바라는 마음, 마크가 자신과 함께 밀월 여행을 떠났던 코스를 릴리와 그대로 밟고 있거나 않을까, 하는 서늘한 질투가 뒤엉켜 점점 이성을 잃어가던 레이첼은 미아가 자신의 가장 수치스러운 모습, 마크를 향한 애절한 집착의 감정을 다 알아냈다는 사실을 깨닫고 또 다시 무너진다. 한층 더 엄격해진 수색으로 프랑스 작은 호텔에서 마침내 발견된 릴리는 실종 3주 만에 무사히 집으로 돌아오지만, 레이첼과 미아 앞에는 끝나지 않은 이 사건의 마지막 진실이 기다리고 있다. 경계를 넘는 짜릿함, 배신, 사랑이라는 이유로 인간이 저지를 수 있는 놀라운 일들을 인상적으로 그린 소설이다.

<저자 소개>

헤이즐 바크워스(Hazel Barkworth)는 옥스포드 대학교에서 문예창작을 공부하고 커티스 브라운 소설 코스를 마쳤다. 문화 컨설턴트, 트렌드 연구원으로 일하면서 글을 쓰고 있다.

제목 : THE DEAD WANDER IN THE DESERT

가제 : 사막을 떠도는 죽은이여

저자 : Rollan Seisenbayev (카자흐어 원작)/John Farndon (영어번역)

출판사: AmazonCrossing

발행일: 2019년 9월 17일

분량 : 347 페이지

장르 : 역사



*** 카자흐스탄과 러시아에서 100만 부 이상 판매된 베스트셀러**

자치 공화국이었던 카자흐스탄에 소비에트 연방의 체제 하에 집단화와 사유지의 국유화라는 엄청난 변화가 진행된 1930년대 초반부터 핵 실험이 자행된 1950년을 배경으로 한 카자흐 원작 소설이 영어로 번역될 예정이다. 카자흐스탄 출신의 소설가이자 소비에트 통치 시절에 벌어진 억압을 날카롭게 비난하는 작품들로 자국 국민들의 사랑을 받고 있는 작가는 이 소설에서 아랄해와 맞닿은 작은 마을에서 평생을 살아온 늙은 어부의 눈으로 발전을 명목으로 자연을 무분별하게 파괴하는 인간의 어리석음을 독특한 이야기로 들려준다. 카자흐 북동부 세미팔라틴스크 지역에서 현대 사회에 등장한, 인간이 만들어낸 역사상 최악의 재앙이라 할 수 있는 핵 폭탄 실험이 자행되면서 주민들이 피부로 느끼기 시작한 자연의 돌이킬 수 없는 파괴와 소비에트가 내세운 농업 계획으로 철저히 망가지기 시작한 농지와 바다의 변화를 지켜보아야만 했던 사람들의 절망을 일반적인 서구 소설과는 전혀 다른 문체와 구성으로 그린 소설이다. 카자흐스탄의 유서 깊은 문화와 오랜 세월 구전되어 전해진 미신, 그리고 지역민들을 하나로 뭉치게 한 이슬람교 전통이 짙게 배인 이야기는 독자들을 낯선 땅으로 단번에 데려가는 힘이 있다. 늙고 힘없는 어부 나시르가 무슬림 공동체의 정신적 지주인 ‘물라’의 자리에 올라 평생 사랑하고 지켜온 바다가 소금으로 가득한 사막으로 바뀌지 않게 하려고 애쓰는 모습, 그의 하나뿐인 아들 카하르만이 아버지 세대와는 또 다른 추진력과 굳건한 투지로 자연에 순응하며 소박하게 사는 사람들을 망가뜨리는 정치 권력과 맞서 싸우는 과정이 다큐멘터리처럼 상세히 그려진다.

우리나라와 마찬가지로 유구한 역사와 전통이 있는 카자흐스탄 역시 자연은 문학 속에서 인간과 떼려야 뗄 수 없는 밀접한 관계로 묘사되었고, 1980년대 이후부터는 서구 문학과 마찬가지로 인간이 물질적인 풍요로움을 위해 모든 인류의 모체인 자연을 경시하고 한계까지 밀어붙인 대가로 마치 살아 있는 자연이 단단히 벌을 내리듯 벌어진 사태를 낱알이 그린 소설들이 폭발적으로 증가했다. 자국은 물론 러시아에서도 베스트셀러에 오르며 생태학적 재앙을 가장 생생하게 묘사한 소설로 인정받은 이 소설에서 작가는 대대로 평온하게 지낸 마을과 멀지 않은 곳에서 핵 폭탄 실험이 이루어진 후 세미팔라틴스크 지역의 평범한 일상이 어떻게 망가지는지 자세히 보여준다. 땅과 바다, 공기가 말 그대로 산산이 부서진 충격은 자연 환경과 사람들의 생활을 파괴하는 것으로 끝나지 않고 인간과 자연을 이어준 보이지 않는 끈을 잘라낸다. 소설은 사람들이 영문도

모든 채 갈 곳을 잃고, 어디로 나아가야 하는지도 모르는 채로 가장 소중한 것을 잃어가는 과정을 나시르와 카하르만 부자를 중심으로 이야기한다. 나시르는 적지 않은 나이에든 젊은 시절 부지런히 바다에 나가 일한 덕분에 팔팔한 체력을 유지하고 있지만 더 이상 고기잡이를 할 일이 없어 매일 아내와 함께 손자를 돌보며 살고 있다. 마을 바로 앞을 흐르는 시르다리아 강, 한 때 ‘진주의 강’으로도 불리며 아랄해로 이어지는 강이 이제는 그물을 던질 수도 없는 지경에 이르렀기 때문이다. 배를 타고 나가면 끝없이 펼쳐진 강물과 바다, 초원만 보이던 곳에 이제는 빼곡히 공장들이 들어섰고 그곳에서 흘러보낸 알 수 없는 폐기물이 쌀 농사를 짓는 주변의 모든 농경지에 마구잡이로 살포되는 농약과 함께 강으로, 바다로 흘러 든 이후 고기 떼도 자취를 감추었다. 그래도 미련을 버리지 못하고 그물을 쳐 놓는 주민들이 있었지만, 달라진 환경은 물고기와 함께 어부들의 배가 오가던 물길까지 영향력을 미쳐, 손바닥 들여다보듯 흰히 껴고 있던 강과 바다는 목숨을 내놓고 나가야 하는 위험천만한 곳이 되었다. 소설은 물라의 자리에 오른 나시르의 아버지, 할아버지, 친척들이 세미팔라틴스크와 시르다리아 강에서 어떤 삶을 살아왔는지 수채화처럼 아름다운 풍경이 절로 그려지는 이야기로 들려주는 동시에 단 몇 십 년 만에 그토록 살기 좋은 마을에서 사람은 물론 사람과 부대끼며 함께 살아온 낙타, 말 등 동물들이 겪게 된 변화를 극명히 대비시킨다. 그 변화의 중심에는 핵 실험이 있지만, 소설은 한 가지 사건에 주목하지 않고 카하르만으로 대표되는 새로운 세대가 무너지는 사회와 자연 속에서 느끼는 절망도 비중 있게 조명한다. 아버지의 뒤를 이어 어부 일을 시작한 카하르만은 정부가 각 어부에게 할당한 비현실적인 어획량에 반발하며 일종의 노동조합이라 할 수 있는 어부 공동체를 만들었고, 그 일로 낙인이 찍혀 다시는 배에 오르지 못하는 처지가 되고 만다.

이런 파괴를 주도하는 세력과 당당히 맞설 수 있는 방법을 찾아 나선 카하르만은 무분별한 개발을 승인해서 세미팔라틴스크를 망가뜨린 장본인이 나라의 수자원 관리를 총괄하는 장관 후보로 지명되고 그의 승리가 유력하다는 사실을 알자 격분한다. 아버지 나시르처럼 코란을 끼고 살지도 않고 종교적인 믿음이 그리 깊지도 않았던 카하르만은 알라신과 아버지가 늘 이야기해온 사탄의 존재가 어쩌면 그리 멀지 않은 곳에 있다고 확신하며, 같은 생각과 의지를 가진 청년들을 결집시킬 방안을 찾는다. 무엇에도 굴복하지 않고 옳은 일을 행하려던 카하르만은 결국 경찰에 쫓기는 범죄자 신세가 되고, 마지막으로 아버지와 아들의 얼굴을 보기 위해 돌아온 고향 마을에서 비극적인 죽음을 맞이한다. 소설은 사건의 흐름보다 그 과정에서 다양한 인물들이 깨닫고, 상기하고, 느끼는 것들에 주목한다. 나시르가 손자에게 들려주는 전설, 루마니아, 체코슬로바키아 등 주변 국가에서 벌어지는 정치적인 대 변화를 지켜보는 사람들의 불안감, 아랄해를 지키기 위해 어쩌면 처음부터 질 수밖에 없는 싸움에 뛰어든 이들의 애타는 몸부림을 선명하게 그린 특별한 소설이다.

<저자 소개>

롤랑 세이센바예프(Rollan Seisenbayev)는 카자흐스탄에서 저명한 작가이자 극작가, 번역가다. 국제 문학 저널 「Amanat」을 처음 펴냈으며 저서로는 『The Day the World Collapsed』가 있다.

제목 : PERFECT REMAINS / PERFECT PREY

가제 : 완벽한 잔해 / 완벽한 먹이

저자 : Helen Fields

출판사: Avon Fiction

발행일: 2017년 1월 26일(1권) / 7월 27일(2권)

분량 : 416 페이지(1권) / 464 페이지(2권)

장르 : 심리/스릴러



* 현재까지 두 권 합산 33만 부 이상 판매 / 중국, 체코, 네덜란드, 에스토니아, 프랑스, 독일, 헝가리, 이탈리아, 노르웨이, 폴란드, 스웨덴, 태국 판권 계약 / 영화 제작 계약 체결

* “범죄 소설 역사상 가장 섬뜩한 사이코와 맞서 싸우는, 너무나도 인간적인 영웅이 등장한다. 빠르고 흡입력 강한 스릴러” - 선데이타임스 베스트셀러 작가 폴 핀치(Paul Finch)

1권. 완벽한 잔해(Perfect Remain)

인적 없는 스코틀랜드 산악지대에서 갑자기 불길기 치솟는다. 활활 타는 불이 잦아들고 남은 것은 옷자락과 치아 몇 개. 얼마 전 스코틀랜드 경찰청에 새로 부임한 루크 칼라나흐 형사는 관할 지역도 아닌 화재 현장으로 서둘러 발길을 재촉한다. 외딴 곳에서 불탄 시체가 뚜렷한 단서 하나 없이 사라진 유명 변호사 일레인 벅스톤일수도 있다는 가능성이 제기됐기 때문이다. 잔해를 조사한 결과 불이 붙기 전 야구방망이 같은 둔기로 머리를 세계 얻어 맞았다는 사실이 드러나고, 일레인일 가능성을 배제할 수 없다는 판단이 내려지면서 실종 수사는 살인사건 수사로 전환된다. 그러나 루크를 비롯한 경찰들이 범인의 윤곽을 찾기 위해 안간힘을 쓰는 사이, 완벽히 방음 처리가 된 병커에 일레인은 살아서 비명을 지르고 있다. 처음부터 끝까지 철두철미한 계획에 따라 그녀를 납치한 사람은 에딘버러 대학교의 철학과 교수, 레지놀드 킹이었다.

인터폴이라는 창창한 커리어를 버리고 나고 자란 프랑스까지 떠나 스코틀랜드에서 새롭게 형사 생활을 시작한 루크 칼라나흐가 등장하는 범죄스릴러 시리즈의 이 첫 번째 이야기에서, 작가는 혀를 내두를 만큼 잔혹하고 교활한 살인자의 비뚤어진 심리를 밀착 조명한다. 킹 박사는 특정 분야에서 잘 나가는 여성들만 골라 방심한 틈에 납치하고, 절대 바로 죽이는 법 없이 쉬이 목적을 드러내지 않기 위해 병커에 가둬 둔다. 정잡은 교수로 살던 그가 살인마로 돌변하게 된 이유와 더불어, 독특한 이력을 가진 주인공 루크 형사의 사연도 조금씩 드러나며 점점 더 몰입하게 만드는 가운데, 킹 박사의 잔인성은 시간이 갈수록 깊어진다. 교수로서 성공을 꿈꿨던 그가 동료 교수들, 학자들로부터 비웃음을 당했으며 특히 여성 상관인 나타샤 교수의 평가에 극도의 수치심을 느꼈다는 사실이 드러나면서 그가 잡아들이는 여성들의 공통점도 선명해진다. 프랑스인 어머니와 스코틀랜드 출신인 아버지를 부모로 둔 루크 형사는 그럴지 않아도 영 서먹한 새 팀원들과 친해지기가 어려운 판국에 아주 사소한 단서조차 남기지 않는 연쇄 살인 사건을 알게 되자 유일하게 자신을 따뜻하게 맞아준 아바 터너 형사에게 수시로 도움을 요청한다. 그러나 아바 형사가

지 킹 박사에게 납치되는 초유의 사태가 벌어지고, 고삐 풀린 살인자가 되어버린 킹에게 영향력을 행사할 수 있는 유일한 인물이 나타샤 교수임을 알아낸 그는 킹과의 처음이자 마지막 대면을 준비한다. 그러나 루크가 인터폴을 억지로 떠나게 만든 당사자, 두 번 다시 보고 싶지 않은 얼굴이 스코틀랜드까지 쫓아와 루크가 일하는 경찰청까지 발을 들였다는 사실이 드러나면서 루크의 삶은 또 한번 뒤흔들린다. 과연 루크는 나타샤의 도움으로 킹을 잡을 수 있을까? 루크의 모든 것을 앗아간 또 한 명의 비뿔어진 영혼, 아스트리드의 집착 가득한 손아귀에서 벗어날 수 있을까?

2권. 완벽한 먹이(Perfect Prey)

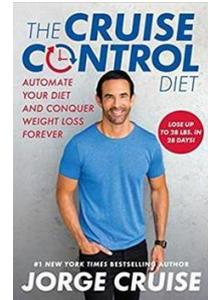
루크 칼라나흐 형사 시리즈의 두 번째 이야기는 수 천명이 운집한 초대형 록 페스티벌에서 벌어진 수수께끼 같은 살인사건으로 시작된다. 행사 자원 봉사자로 일하던 청년 심 소변이 환한 대낮에 그토록 많은 인파 한가운데서 숨을 거두었는데, 심이 죽임을 당하는 장면을 본 목격자가 단 한 명도 없고 주변 CCTV에도 전혀 살해 현장이 담기지 않았다. 수사를 맡은 루크 형사는 쉽게 해결할 수 있을 줄 알았던 사건이 믿기 힘들 만큼 미궁으로 빠져들고, 그 사이 또 다른 살인이 줄을 잇는다. 1편에서도 공동 수사를 펼쳤던 아바 형사의 도움을 받아 자신의 스카프에 목이 졸려 죽은 채로 발견된 초등학교 교사의 성실한 도서관 사서의 공통점을 샅샅이 뒤져보았지만 소용없었다. 두 사람의 죽음과 연관된 어떠한 단서도, 원환 관계나 동기도 발견되지 않는다. 그런데 허탈한 심정도 잠시, 루크 형사는 에딘버러 곳곳에 특별한 그래피티가 등장하기 시작했음을 깨닫는다. 사람들의 눈을 피해 건물 벽에 휘갈긴 글자는, 영락없이 범인이 남긴 흔적이 분명했다. 당장 그래피티 조사에 돌입한 루크 형사는 이 낙서가 살인이 벌어진 다음이 아닌 살인 전에 생겼다는 놀라운 사실을 확인하고, 이것이 살인 예고였음을 직감한다. 그렇다면 또 다른 예고는 없는지, 이미 게임하듯 이 상황을 즐기고 있는 살인자를 잘 유인해서 가까이 다가가려면 어떻게 해야 할지 깊은 고민에 빠진다. 스코틀랜드 경찰청에서 사이버 수사대가 막 문을 열고 신규 인력을 채용하는 대신 범죄 수사를 담당하던 인재들을 그곳으로 재배치하는 바람에 사이버 수사대와 큰 갈등을 겪은 루크 형사는 범인의 뒤를 쫓으려면 사이버 공간에서 벌어지는 일들을 손바닥 안처럼 들여다볼 줄 아는 전문가가 필요하다는 사실을 직시한다. 그러나 사이가 틀려버린 사이버 수사대에 편히 도움을 요청할 수 없게 된 그는 열성적으로 사건을 취재 중인 램스라는 형사와 미국에서 십대 초반부터 해커로 이름을 날리다 영국으로 건너온 벤의 도움을 받기로 마음을 정한다. 눈에 보이는 증거는 턱없이 부족한 상황에서, 루크 형사는 이 비범한 전문가들의 도움을 받아 살인자를 붙잡을 수 있을까? ‘유럽의 살인 천국’ 에딘버러를 무대로 디지털 범죄의 소름 끼치는 침투력을 보여주는 흥미만점 스릴러다.

<저자 소개>

헬렌 필즈(Helen Fields)는 이스트 앵글리아 대학교에서 법학을 공부하고 런던 시티대학 로스쿨에서 학업을 마친 후 13년간 형법과 민법 판사로 일했다. 법조계를 떠난 뒤에는 영화 제작사를 운영하면서 각본가, 프로듀서로 일하고 있다.

NON-FICTION

제목 : THE CRUISE CONTROL DIET
가제 : 타이밍 다이어트: 간헐적 단식
저자 : Jorge Cruise
출판사: Ballantine Books
발행일: 2019년 4월 2일
분량 : 384쪽
장르 : 건강(다이어트)



- * 경매를 통해 출판 계약 체결 / 독일 판권 계약
- * “과도한 당 섭취가 허리둘레를 늘리고 건강에도 안 좋다는 가장 중요한 사실을 잘 아는 저자가 쓴 책” - 예일대학교 연구센터, 의학박사 데이빗 카츠(David Katz)
- * “저자가 제시한 레시피는 쉽고 현명한 식생활을 도와준다. 강력 추천한다.” - 뉴욕타임스 베스트셀러 1위 『Why Our Health Matters』의 저자 앤드류 웨일

과일과 채소를 무조건 많이 먹어라, 또는 과일도 아무거나 먹으면 안 된다, 지방을 먹어라 또는 먹지 마라 등 갈피를 잡을 수 없는 다이어트 지침이 그렇지 않아도 힘든 체중과의 싸움을 더 혼란스럽게 한다. 열량을 계산해가면서 먹어야 한다, 먹는 열량 자체보다는 지방, 탄수화물, 단백질 등 어떤 영양소에서 비롯된 열량인지 따져야 한다는 등 도대체 어떡해야 하는지 가능하기도 힘든 정보가 하루가 멀다 하고 쏟아진다. 할리우드 유명 배우, 모델들의 전속 트레이너이자 베스트셀러 저자로 잘 알려진 저자는 열량이나 먹는 음식의 종류보다 훨씬 더 중요한 것은 ‘타이밍’이라고 단언한다. 모두에게 똑같이 주어진 24시간 중에 몇 시간 동안, 언제 음식을 먹는지가 체중 감량은 물론 전체적인 건강을 좌우한다는 것이다. 이미 간헐적 단식으로 널리 알려진 이 방식은 과학적으로도 효과가 입증되었지만, 하루는 마음껏 먹고 하루는 통째로 굶는 방식을 바쁜 현대인들이 꾸준히 실천하기란 결코 쉬운 일이 아니다. 이에 저자는 극심한 허기에 시달리지 않고, 머리 복잡하게 날짜와 시간을 따져가며 굶지 않고도 간헐적 단식의 효과를 충분히 누릴 수 있는 혁신적인 계획을 이 책에서 소개한다. 바로 이른 저녁부터 잠자는 시간까지 총 16시간을 굶고 나머지 8시간은 음식을 섭취하는 방식이다.

음식을 쉴 새 없이, 혹은 짧은 간격으로 계속 섭취하면 우리 몸이 시동을 켜고 몇 시간이고 계속 달리는 자동차처럼 ‘엔진 과열’에 시달릴 수밖에 없다고 저자는 설명한다. 몸에 음식이 들어올 때마다 소화시키고, 필요한 영양소는 저장하거나 활용하고, 몸에 쌓이면 안 되는 물질은 내보내고 걸러내기 위해 필요한 생체 화학물질을 계속해서 만들어내야 하는데 이것이 건강에 주는 부담은 엄청나다. 특히 지방의 생성과 저장을 조절하는 호르몬, 인슐린은 음식이 들어오면 계속 분비되는데, 이는 섭취한 에너지를 적절히 조절하는 인체 기능을 가장 크게 해치는

지름길이 된다. 저자는 왜 이런 일이 발생하는지, 영양학과 의학에서 밝혀진 사실들을 근거로 설명하고, 24시간을 꼬박 굶지 않아도 충분한 시간 동안 몸이 쉴 수 있게 해야 인슐린의 기능도 정상적으로 유지된다고 이야기한다. 이를 토대로 일명 ‘크루즈 컨트롤’이라 명명한 저자의 체중관리법은 각자 생활 패턴에 맞게 24시간을 16시간과 8시간으로 나누어 굶는 시간과 음식을 먹는 시간을 구분하고, 이 약식 형태의 간헐적 단식에서 얻는 효과를 증대시킬 수 있는 부가적인 방법도 함께 제시한다. 책 6장에 소개한 레시피에는 피자, 스파게티, 미트볼, 연어 요리, 쿠키 등 다이어트 음식과는 거리가 멀다고 여겨지는 뜻밖의 음식들이 포함되어 있고, 주간 식단과 장보러 가서 활용하기 좋은 식료품 리스트도 나와 있다. 저자가 직접 체중 관리를 도운 고객들이 밝힌 크루즈 컨트롤의 효과와 소감, 전문가 패널의 의견, 식단 조절과 함께 병행하면 도움이 될 만한 운동법까지 포괄적으로 제시된다.

<목차>

서문 - 브룩 버크(Brooke Burke) / 머리말 - 제이슨 펑(Jason Fung) 박사

환영합니다!

1장. 가장 중요한 건 타이밍

2장. 크루즈 컨트롤을 켜면 연소가 시작된다

3장. 가속화: 물론 먹는 것도 중요하다

4장. 마음가짐, 의욕

5장. 4주 계획표

6장. 레시피 - 아침식사용 음료 / 간식 / 식사 / 주전부리 / 디저트

7장. 운동 효과

8장. 크루즈 컨트롤 운동

9장. 건강한 생활 - 언제든, 어디서든

10장. 질문과 답

부록

<저자 소개>

조지 크루즈(Jorge Cruise)는 『8 Minutes in the Morning』, 『The Belly Fat Cure』 등 30권이 넘는 책을 쓴 뉴욕타임스 베스트셀러 1위 저술가이자 피트니스 트레이너다. 현재까지 발표한 저서는 800만 부 이상 판매됐다. 안젤리나 졸리, 제니퍼 로페즈, 킴 카다시안 등 유명인을 비롯해 수많은 사람들의 건강, 체형 개선에 도움을 주었다. 닥터 오즈 쇼, 굿모닝 아메리카 등 방송에도 자주 출연해 왔으며 페이스북 방송, 팟캐스트도 운영 중이다.

제목: LOVE ON EVERY BREATH

가제: 부정적인 감정의 정체를 해소 해 주는 통렌 명상법

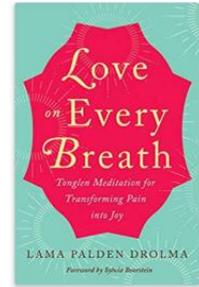
저자: Lama Palden Drolma

출판사: New World Library

발행일: 2019년 5월 28일

분량: 256 페이지

장르: 자기계발



*** 다른 사람의 나쁜 기운을 기꺼이 받아들이고 나의 밝고 따뜻한 기운을 내보내는 ‘통렌’ 수행 - 역사와 활용법을 소개한 안내서**

가까운 사람이 속상하고 힘든 일을 털어놓을 때, 나와 상관없는 일임에도 불구하고 우울하고 괴로운 상대방의 심정이 마치 내가 겪은 것처럼 아프게 다가오는 경우가 있다. 심지어 뉴스에서 본 전혀 알지 못하는 누군가가 겪은 비극적인 일을 접해도 그 고통이 생생하게 느껴질 때가 있다. 이렇게 내 안에 들어온 부정적인 감정, 기분이 시간이 가면서 흩어지면 다행이지만, 어디로도 흘러가지 않고 정체되어 새로운 고통의 씨앗이 되는 경우도 많다. 본질적으로는 나와 무관한 일이었지만, 그 일 또는 감정이 나를 압도하는 것이다. 티벳 불교에는 바로 이와 같은 경우를 현명하게 이겨낼 수 있는 특별한 명상법이 있다. ‘통렌’이라는 이 명상에서는 상대방이 발산하는 나쁜 기운, 또는 힘든 일을 호흡을 들이마시면서 내 몸에 받아들이고 밝고 긍정적인 기운으로 변화시켜 숨을 내쉬면서 내보내는 것이다. 이 책은 인간이 가진 사랑과 연민의 감정을 적극 활용하여 힘들어하는 상대방을 위해, 그리고 궁극적으로는 나를 위해 어둡고 우울한 기운을 나의 호흡으로 없애는 이 특별한 명상법에 불교 수행자가 아닌 일반인들이 쉽게 접근할 수 있는 여러 가지 방법을 소개한다. 독실한 기독교인에서 티벳 불교의 수행자가 된 저자는 통렌 명상을 총 8단계로 세분화하여 천천히 핵심 원리를 이해할 수 있도록 안내한다.

*** 부정적인 기운을 어떻게 받아들이고 다스려서 내뿜을 수 있는지 단계별로 설명한다.**

타인의 나쁜 기운을 받아들이는 것은 쉬운 일이 아니며, 정말 가까운 사람이 아닌 이상 안 좋은 기운을 내 몸에 들이는 것이 왠지 꺼림칙하게 느껴질 수 있다. 그러나 방법을 익히고 충분히 연습한다면 누구나 어둡고 고통스러운 기운을 밝은 빛으로 탈바꿈시키는 능력을 가지고 있다고 저자는 설명한다. 이 특별한 능력이 제대로 발휘되기 위해서는 마음을 열고 내 안에 숨어 있거나 미처 깨닫지 못했던 선한 마음, 사랑, 연민, 지혜를 발견해서 키우는 단계가 필요하다. ‘준다, 보낸다’는 뜻의 티벳어 ‘tong’과 ‘받는다, 취한다’는 뜻의 ‘len’이 합쳐진 통렌이라는 말에 간결하게 담긴 것처럼, 그 준비 단계를 모두 거쳐야 상대방의 고통을 받아들이고, 그것이 내 안에 가만히 고여 있도록 두는 대신 조건 없는 사랑과 치유의 에너지로 바뀌어서 다시 상대방에게 내보낼 수 있다. 저자는 티벳 불교에서 처음 시작된 이 명상법이 특별한 수련을 받은 사람들만 할 수 있는 낯선 방법이 아니며 고통없이 살고 싶다는 모든 인간의 기본적인 욕구가 그대로

반영된 자연스럽고 누구나 할 수 있는 방법이라고 설명한다.

편안하게 자리에 앉아 나를 들여다보고 깨달음을 찾는 기본적인 단계부터 슬픈 일, 화가 나는 일, 억눌리고 강요 받는 느낌, 좌절감, 혼란스러움 등 다양한 상황에 곧바로 적용할 수 있는 전략과 소외감, 통제가 안 되는 분노 등 현대 사회에서 수많은 사람들이 직간접적으로 고통 받고 있는 감정적 고통을 현명하게 가라앉힐 수 있도록 도와주는 다양한 방법을 익힐 수 있다. 모든 인간은 사랑하고, 생각하고, 판단하고, 직감을 활용하고, 문제를 깨칠 해결책을 찾는 능력을 타고 났지만 무수한 이유로 이를 활용하지 못하는 경우가 많은 현 시대에 어쩌면 가장 필요한 사랑을 내 속에서 끌어내는 법을 알려준다.

<목차>

서문 - 실비아 부어스타인(Sylvia Boorstein)

머리말

1부. 바탕

- 사랑과 연민
- 깨달음, 불성, 우리의 섬세한 몸

2부. 명상 - 모든 숨에 사랑을 담는 8단계 방법

1단계. 알아차림

2단계. 새로이 찾은 안식처에서 위안을 찾기

3단계. 깨달음을 얻은 마음 더 발전시키기

4단계. 사랑으로 더 다가가기

5단계. 모든 숨에 사랑을 담는 핵심: 스스로를 위해 받아들이고, 내보내라

6단계. 모든 숨에 사랑을 담는 핵심: 타인을 위해 받아들이고 내보내라

7단계. 녹이기

8단계. 헌신하기

사회운동가, 다른 전통을 따르는 사람들을 위한 통렌 수행

부록 1 / 부록 2

<저자 소개>

라마 팔덴 드롤마(Lama Palden Drolma)는 20세기를 대표하는 티벳 불교의 수행자로 꼽히는 칼루 린포체로부터 3년간 가르침을 받았다. 이후 캘리포니아에 티벳 불교 센터 Sukhasiddhi Foundation를 설립하여 운영해 왔다.

제목 : HOW TO BE SURPRISINGLY GOOD AT YOUR JOB

가제 : 행복한 삶을 만드는 MBA의 숨겨진 비밀

저자 : Lucy Mullins

출판사: -

발행일: -

분량 : -

장르 : 경영 / 자기계발



*** MBA 코스가 경영인에게만 필요한 것은 아니다! - 개개인이 꿈꾸고 생각하는 인생의 주관적인 '성공'을 위해 MBA의 핵심 지식을 활용하는 법을 소개한 책**

경영 대학원이라고 하면 크고 작은 회사를 직접 운영하거나 앞으로 경영자가 될 계획이 있는 사람, 적어도 그런 꿈을 꾸는 사람들이 가는 곳이라는 생각부터 하게 된다. 경영학 분야에서 정립된 이론을 배우고 이를 실무에 어떻게 적용할 수 있는지 배우는 곳, '기업의 사회적 책임과 이윤의 극대화' 내지는 '리더십이 조직 문화에 끼치는 영향' 같은 내용을 토론하는 곳 아닌가? 그러나 경영인들만 가는 곳으로 알려진 그곳에, 경영이나 경제와는 담을 쌓고 살아온 저자가 덜컥 입학한다. 대학에서 생리학과 보건학을 공부하고 당뇨, 내분비학을 연구하는 기관에서 나름 만족스럽게 생활하던 중 학비를 지원해줄 테니 MBA 과정을 봐보라는 기관장의 권유로 '에라 모르겠다'는 심정으로 지원했는데 무조건 불합격이 될 거란 예상과 달리 합격증을 받아 든 것이다. 면접에서 '금융이란 무엇인가?'라는 질문에 면접 날 신으려고 구입한 빨간색 스틸레토 힐 이야기를 꺼낼 정도로 그쪽 분야에는 문외한이던 저자는 합격의 기쁨보다 '이제 망했다'는 생각이 먼저 들었지만, 55,000 파운드에 달하는 학비를 지원받아 20 개월 넘게 몸담은 그곳에서 입학할 때와는 전혀 다른 사람으로 변화할 될 수 있는 소중한 기회를 얻었다고 이야기한다. 위대한 경영학적 지식을 등백 쌓는 것보다 중요한 성과, 자신감 넘치고 좋아하는 일을 능동적으로 찾아서 최선을 다해 추진할 줄 아는 사람이 된 것이다.

*** MBA 교육 내용을 개개인의 삶에 적용시켜 성공을 거둘 수 있도록 소개한다.**

저자는 직접 경험한 이 놀라운 변화를 굳이 그 큰 돈과 시간을 들여 MBA 코스를 밟지 않아도 누구나 경험할 수 있도록, 자신이 경영 대학원에서 배우고 깨달은 '행복하게 잘 사는' 원칙을 이 책에서 소개한다. 회사와 조직을 경영해서 경제적 이윤을 성공적으로 창출해내는 MBA의 교육 내용은 회사를 운영하거나 조직 내에서 승진의 사다리를 거침없이 올라가려는 야망 넘치는 직장인이 아니라도 누구나 주관적으로 생각하는 삶의 '성공'을 거두는데 적용할 수 있다. 바로 그 원칙을 토대로 경영 코치로 활약해온 저자는 자신이 좋아하는 일을 찾고 그 이유를 자세히 분석해보는 법, 좋아하는 것과 별개로 잘 하는 일을 발견하고 그런 일을 할 때 어떤 에너지가 생겨나는지 확인하는 법 등 주어진 삶에 안주해서 딱히 행복하지도, 크게 불행하지도 않은 지루한 생활에서 벗어나고픈 사람들에게 가장 도움이 될 수 있는 방법을 알려준다.

심리학과 신경과학, 생리학의 중요한 연구결과와 지혜를 함께 참고하여 딱딱한 설명보다는 위트 넘치는 강연자의 에너지 넘치는 설명을 현장에서 바로 듣는 것처럼 편안한 문장과 구성으로 더 행복하고 만족스럽게 일하고 생활하는데 꼭 필요한 사고의 틀과 개념을 알려준다. 조직에서 어느 정도의 위치에는 올라갔지만 더 이상 올라가는 것이 불가능하다고 느끼거나 그래야 할 필요성을 느끼지 못하는 사람, 새로운 커리어를 막 시작한 사람, 여행이나 학업, 긴 봉사활동을 마치고 다시 새로운 일을 시작해보려는 사람, 좀 더 의욕 넘치게 살거나 자신감 있게 살고 싶은 사람들에게 필요한 정보가 풍성하게 제공되고 더 많은 지식과 정보를 얻을 수 있는 온라인 정보원도 얻을 수 있다.

<목차>

머리말

- 1장. 성격, 취향, 그리고 팬더
- 2장. 감정, 에너지, 성공
- 3장. 인지, 감정, 지능
- 4장. 자세, 균형 유지, 존재감
- 5장. 네트워크 형성, 유대, 채팅
- 6장. 확장, 혼란, 몰입
- 7장. 듣기, 귀 기울이기, 질문하기
- 8장. 회복력, 도파민 옥시토신 세로토신 엔도르핀(DOSE), 행복
- 9장. 치어리더, 챔피언, 자신감
- 10장. 동기, 영감, 리더
- 11장. 졸업식 - 종합

<저자 소개>

루시 멀린스(Lucy Mullins)는 바스 대학교에서 운동·생리학·보건학을 공부하고 옥스포드 대학교에서 MBA 과정을 마쳤다. 옥스포드 당뇨·내분비학 센터에서 연구원으로 일한 경력이 있으며, 컨설팅 업체 'Strategically Blonde Consulting'을 설립 후 현재까지 전 세계 다양한 규모와 분야의 업체들을 대상으로 경영 교육을 실시해 왔다.

제목 : THE RISE OF THE ULTRA RUNNERS

가제 : 울트라 마라톤, 제가 직접 달려봤습니다

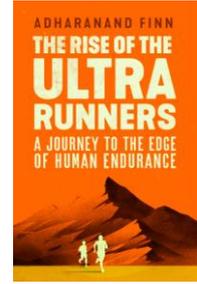
저자 : Adharanand Finn

출판사: Pegasus Books

발행일: 2019년 5월 7일

분량 : 272 페이지

장르 : 에세이 / 스포츠



- * “독자를 떠오르는 태양 아래 멀리 펼쳐진 길 위에 떨어뜨려 놓는 흡입력 강한 책” - 「뉴스위크」
- * “멋진 스토리텔링과 심층 연구가 결합되어 있다. 달리기에 신선한 관점을 심어줄 것” - 「인디펜던트 온 선데이」
- * “달리기가 삶의 중요한 부분이 된 문화를 조명하고, 레이스, 준비 단계와 더불어 달리기와 관련된 문화, 식생활, 생활방식까지 모두 보여준다” - 『Why We Run』의 저자 로빈 하비

여가시간에 운동을 해서 건강을 챙기는 사람들이 늘어나면서 달리기에 관한 관심도 늘고 있다. 과거에는 아침에 조깅을 하는 정도가 달리기의 전부였다면, 이제는 프로 선수가 아니라도 전국 각지에서 개최되는 다양한 형태의 달리기 대회에 일반인들이 대거 몰릴 정도로 더 빠르게, 더 멀리 달리는 사람들이 많다. 신체 단련을 목적으로 주변을 가볍게 뛰는 정도에서 벗어나 자신의 한계에 도전하는 사람들이 너도나도 마라톤, 혹은 하프마라톤에 참가하니 이제는 누가 ‘나 마라톤에 나가’라는 말이 그리 놀랍지 않게 다가올 정도다. 그렇다면 마라톤 앞에 ‘울트라’라는 인상적인 수식어가 붙은 울트라 마라톤은 어떤 운동일까?

평소 달리기에 관심을 가진 사람이라면, 이 울트라라는 표현은 42.195 킬로미터의 마라톤 구간보다 더 먼 거리를 하루 종일, 또는 며칠에 걸쳐 뛰기도 하고 달리기도 하면서 완주한다는 뜻이라는 것 정도는 알고 있으리라. 마라톤과 다른 또 한 가지 중요한 특징은 경기장 트랙과 잘 닦인 도로가 아닌 자연 속으로 나가서 구불구불하고 높낮이도 일정치 않은 험한 길을 달린다는 것이다. 달리기를 좋아하는 사람이 아니라면 굳이 왜 그런 고생을 사서 하는지 충분히 의아한 생각이 들 만한 운동이지만, 놀랍게도 전 세계적으로 울트라 마라톤에 심취해 열정적으로 뛰어드는 사람들이 점차 늘고 있다. 무엇이 전문 운동 선수뿐만 아니라 그저 취미로 달리기를 하던 사람들까지 이 험하고 고통스러운 경험을 자진해서 하게 만들까? 가디언지 기자이자 지역 마라톤 클럽에서 꽤 정도로 달리기를 즐기고 꾸준히 훈련도 받아온 저자는 울트라 마라톤을 제대로 된 달리기로 인정하지도 않았다. 그런 그가 파이낸셜 타임스의 제안으로, 이 고된 스포츠에 무수한 사람들이 열광하는 이유를 찾기 위해 직접 오만에서 개최된 대회에 참가하여 6일간 165 킬로미터를, 그것도 지글지글 끓는 모래 위를 직접 달려 보기로 결심한다. 이 책은 ‘두 번 다시 이런 멍청한 짓을 하나 봐라’는 내적 외침으로 끝난 오만에서의 놀라운 경험이 울트라 마라톤만이 줄 수 있는 특별한 매력을 똑똑히 깨닫고 시작된 저자의 기나긴 탐구가 종합된 결과물이다. 최대한 빨리 달리는

것, 기록을 1초라도 단축시키는 것을 목표로 하는 것만이 진정한 달리기라고 생각했던 저자는 걸어서도 오르기 힘든 가파른 산이나 언제 어디서 무엇이 튀어나올 지 모르는 정글, 변화무쌍한 날씨로 가만히 서서 풍경을 즐기기도 힘든 곳들을 기꺼이 찾아가서, 엄청난 돈과 시간, 에너지를 들여가며 자신의 몸을 혹사시키는 전 세계의 울트라 마라톤 주자들이 무엇에 그토록 열광하는지 이 책에서 심층적으로 들여다본다. 정말 이 극한의 스포츠가 현대사회에 생긴 신체적, 정신적인 고통에서 사람들을 해방시켜줄까? 그렇다면 정확히 어떤 부분이 그런 신기한 기능을 발휘할까? 울트라 마라톤 대회가 열리는 곳, 또는 남들과 승부를 겨루지 않고 자신과의 싸움에 몰두하는 사람들이 찾는 곳들을 직접 가보고 그 길 위에서 만난 사람들과 나눈 대화, 인터뷰를 토대로 저자는 놀랍고 다채로운 이 특별한 스포츠의 이야기와 함께 자신의 한계를 넘어 인간이 가진 지구력을 끝까지 밀어 붙이는 사람들의 이야기를 들려준다.

연간 수십 만 명이 대회에 참가할 만큼 글로벌 산업으로 성장한 울트라 마라톤의 흑독하고 이색적인 매력을 느낄 수 있는 책이다.

<목차>

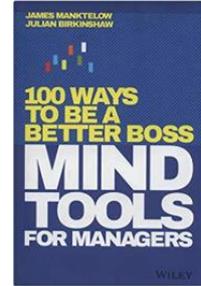
머리말

1 - 19장 (소제목 없음)

<저자 소개>

아드하라난드 핀(Adharanand Finn)은 가디언 기자로 파이낸셜 타임스, 인디펜던트, 맨스 헬스 등에도 글을 기고해 왔다. 저서로는 『The Way of the Runner』와 선데이 타임스 스포츠 분야 올해의 책으로 선정되고 윌리엄 힐 스포츠 북 어워드(William Hill Sports Book Award) 결승에 오른 『Running with the Kenyans』가 있다.

제목 : MIND TOOL FOR MANAGERS
가제 : 관리자를 위한 마인드 툴
저자 : James Manktelow, Julian Birkinshaw
출판사: Wiley
발행일: 2018년 4월 10일
분량 : 272쪽
장르 : 경영(리더십)



- * “많은 경영서들이 중요한 기술 한 가지에 주목해서 경영 문제를 모두 해결할 수 있다고 보는 ‘만병통치약’ 증후군에 시달리는 반면, 이 책은 여러 가지, 아주 많은 원칙을 마스터링할 때 좋은 리더가 될 수 있다는 점에 주목한다.” – Grundfos A/S의 대표 매즈 니퍼
- * “저자의 경력, 능숙한 조사 솜씨로 리더십 기술과 경영 성과를 개선하고 싶은 모든 사람들에게 표준 가이드를 제시하는 책” – 『Why Should Anyone be Led by You?』의 공저자 림 고포

경영대학원이 전 세계적으로 많은 사람들의 관심을 얻고 적지 않은 학비에도 불구하고 공부를 마치는 늦깎이 학생들이 많은 것은, 그저 학위증서를 전시하고 싶은 사람들 때문만은 아닐 것이다. 관리자가 제 몫을 다하고 잘 이끌어야 일이 원활히 진행된다는 것을 회사들은 경영진, 중간관리자들을 대상으로 다양한 교육프로그램도 제공한다. 그럼에도 작은 팀부터 꽤 규모가 있는 부서까지 여러 사람을 통솔하는 건 힘든 일이다. 그리고 이끄는 사람과 관리를 받는 사람들 모두 서로에게 만족하지 못할 뿐만 아니라 큰 불만과 고충을 토로하며 심각한 갈등에 빠지는 경우가 허다하다. 2016년에 미국 갤럽 조사에서는 지금 하는 업무에 완전히 매진해서 집중한다고 답한 근로자의 비율이 고작 32 퍼센트로 나타났다. 데리고 일하는 구성원이 일을 하게 하는 것, 맡은 일에 집중해서 성과가 나오도록 하는 것이 조직에서 지휘체계가 존재하는 이유라는 점에서 이는 리더, 보스, 통솔자 등 다양한 명칭으로 불리는 그 지휘체계의 윗사람이 제 몫을 못한다는 뚜렷한 증거라 할 수 있다. 관리자는 관리자 대로 리더십 스킬을 향상시킬 방법을 열심히 찾는데 왜 이런 상황은 바뀌지 않을까?

리더십 전문가로, 한 회사의 경영인으로 일해온 두 저자는 이 고질적인 문제는 리더십에 관한 ‘환상’과 기가 막힌 방법 하나면 모든 문제가 다 해결될 수 있다는 식의 사고방식에서 나온 결과라고 설명한다. 사람마다, 조직마다 꼭 맞는 경영 방식과 리더십은 다를 수밖에 없고 달라야 한다는 이 기본 원칙을 토대로, 두 저자는 전 세계 1만 5천 명 이상의 전 세계 비즈니스 리더를 대상으로 설문조사를 실시하고 실제 업무 현장에서 도움이 될 만한 현실적인 기술 100가지 이상을 이 책에 정리했다. 단순한 나열에 그치지 않고 각 기술 마다 단계적인 활용법을 제시하여 리더 스스로가 자신과 조직에 가장 알맞은 것을 택할 수 있도록 안내한다.

리더 자신이 엘런 머스크나 스티브 잡스처럼 어쩌다 한 명 나올까 말까 한 수준의 탁월한 리더가 되려고 하거나, 구성원들도 그런 리더와 일하고 싶다고만 생각한다면 아무런 변화도 기대할

수 없다. 지금 조직과 팀이 처한 현실을 직시하고, 주어진 자원과 환경 내에서 최대한 업무가 문제 없이 진행, 완료될 수 있도록 하는 것이 핵심이다. 두 저자는 광범위한 조사를 거쳐 이 불가능할 것 같지만 꼭 필요한 변화를 이끄는 방법을 크게 세 가지로 제시한다. 첫 번째는 리더가 자신부터 관리하는 것으로, 필요한 역량을 정확히 깨닫고 시간을 현명하게 활용하고 자신의 업무에 발생한 문제를 잘 처리할 줄 알아야 한다. 그 다음 순서가 두 번째 단계인 업무와 사람 관리다. 리더의 역할은 중요한 일을 도맡아 하는 것이 아니라 구성원이 제각기 해야 할 일을 하게 만드는 것임을 잊지 말고, 업무가 가장 효율적으로 완료될 수 있도록 배분하는 한편 구성원들과의 관계에도 관심을 가져야 한다. 마지막 세 번째는 시야를 넓혀 조직과 업계 전체 상황을 주시하고 그에 맞는 대처 방법과 관리 방안을 미리 모색하는 것이다. 두 저자는 이 세 가지 과정이 순서대로 이루어질 수 있는 구체적인 기술을 각 장에 제시하여 그냥 읽고 넘어가는데 그치지 않고 바로바로 적용해볼 수 있도록 돕는다. 이론과 현실적인 방안 사이에 균형이 잘 잡힌 경영 지침서다.

<목차>

머리말

1부. 자신을 알라, 그리고 자기 자신부터 관리하라

1장. 자신을 알라

2장. 시간 계획과 관리

3장. 변화와 스트레스를 이겨내라

4장. 시간 흐름에 따른 커리어 관리

2부. 업무 관리, 일이 완료되도록 하려면

5장. 효율적으로, 집중해서 일이 되게 하라

6장. 문제는 제대로 풀어라

7장. 현명한 의사결정

8장. 창의력과 혁신 양성

3부. 다른 사람과 함께 일하면서 관리하라 (9-14장)

4부. 상업적 인식에 관한 일반적 사항 (15-18장)

<저자 소개>

제임스 맨크텔로(James Manktelow)는 MindTools.com의 창립자 겸 CEO다. 현재까지 1,000편 이상의 기고문과 60편 이상의 워크북, 『Manage Your Time』, 『Manage Stress』 등 경영과 리더십에 관한 저서 7권을 썼다.

줄리안 버킨쇼(Julian Birkinshaw)는 런던 비즈니스스쿨 교수이자 혁신·기업가정신 연구소 책임자를 맡고 있다. 『Fast/Forward』, 『Becoming a Better Boss』 등 14권의 저서가 있다. .

제목 : NODDING OFF

가제 : 꾸벅꾸벅

(부제 : 요람에서 무덤까지, 수면의 과학)

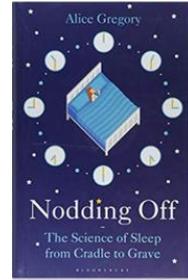
저자 : Alice Gregory

출판사: Bloomsbury Sigma

발행일: 2018년 6월 14일

분량 : 304 페이지

장르 : 건강



* “수면의 가치와 건강과 연관된 본질적인 중요성을 강조하는 동시에, 수면에 관한 재미 있는 이야기도 들려준다” - 「Science」

* “학술 정보를 무미건조하게 쌓는 대신 수면 분야의 전문가들이 밝힌 수면의 모든 것을 생생하게 제시한 책. 강력히 추천한다.” - 런던대학교 심리학 교수, 크리스 프렌치(Chris French)

잠을 잘 자야 어린 아이들은 공부도 더 잘하고, 키도 크고, 성인도 숙면이 업무 능률이나 기억력, 안정적인 감정 상태와 연관이 있다는 사실은 모두가 잘 알고 있다. 하지만 꼭 자고 싶다고 마음대로 그럴 수 없고 숙면에 좋다는 여러 가지 방법을 써 봐도 밤새 뒤척이며 뜬 눈으로 새벽을 맞이하는 현대인들이 꽤 많다. ‘수면 클리닉’이 심심찮게 보이는 것만 보더라도 얼마나 많은 사람들이 잠 때문에 힘들어하는지 알 수 있다. 어떻게 해야 흔히 하는 표현대로 ‘배터리를 뺀 것처럼 ‘죽은 듯이’ 쿨쿨 잘 수 있을까? 수면이 우리 삶에 끼치는 영향은 어느 정도일까? 20년 가까이 수면을 연구해온 저자는 잠이 개개인의 육체적, 정신적 건강에 엄청난 영향을 줄 뿐만 아니라 주변 사람들, 주변에서 일어나는 일들을 바라보고 해석하고 받아들이는 방식도 좌우한다고 이야기한다. 건강 관리의 측면에서는 물론 행복한 삶을 위해서도 수면에 좀 더 관심을 기울이고 정확한 정보가 필요하다는 점을 토대로, 저자는 출생부터 노년기까지 우리 생애 전반에 걸쳐 잠이 어떻게 변화하고, 얼마나 중요한지 과학적으로 밝혀진 수면의 매혹적인 세계로 우리를 안내한다.

* 수면의 질이 높아지면

저자는 동물들의 경우 잠이 부족하면 죽는다는 사실을 지적하고, 인간이 잠을 못 자면 정신이 혼란스럽고 의식이 혼미한 지경에 이르는 것도 같은 맥락에서 발생한 영향이라고 설명한다. 우리가 태어나기도 전에 벌어진 일들이 태어난 후 수면에 영향을 준다는 것, 불면증은 나이와 상관없이 모두에게 심각한 문제이지만 특히 어린 아이들의 경우 수면 문제가 불안, 행동 문제, 주의력 결핍 과잉행동 장애와 같은 문제와 동시에 나타난다는 점에서 시급히 해결해야 한다는 점, 청소년들이 주말에 ‘어디 아픈가’ 싶을 정도로 곱아떨어지고 온종일 잠만 자는 이유, 그리고 노년기에 수면 문제가 발생할 경우 함께 따라오는 문제들을 살펴본다. 더불어 생애 주기 별로 수면이 구체적으로 어떤 영향을 주는가에 관한 정보와 함께 유전자가 개개인의 수면에 끼치는 영향과 수면 마비와 같은 특정 수면 장애를 초자연적 경험과 연관 시키려는 일부 학자들의 시도 등 독특하

고 흥미로운 이야기도 함께 전한다. 저자는 수면을 연구하고 깊이 이해하려는 시도가 오래 전부터 이루어져 왔지만, 확정적인 결론을 내릴 수 있을 만큼 명확한 사실들은 한정적임을 강조한다.

신경과학적인 연구 결과와 함께 저자의 전문 분야인 심리학적 연구와 조사, 교육계에서 이루어진 수면 관련 연구, 다양한 전문가들과의 인터뷰 내용을 모두 종합하여 잠이 생애 각 단계별로 우리의 행동, 호르몬, 건강, 정서 전반에 발휘하는 영향을 포괄적이면서도 세밀하게 분석한다. 과학적인 정보와 일반 상식이 고루 제시되어 수면 문제로 힘들어하는 사람들, 수면을 좀 더 깊이 알고 싶은 사람들 모두가 만족스러워할 만한 책으로, 한 사람의 인생에 주어진 한정된 시간 중 큰 부분을 차지하는 수면에 관한 재미 있는 사실들을 접할 수 있다.

<목차>

작가의 말 / 머리말

- 1장. 수면의 기초
- 2장. 아기처럼 잠들기: 생애 첫 해의 수면
- 3장. 유아, 초등학생 연령 어린이: 각양각색 수면 문제
- 4장. 게으름 탓? 청소년의 수면
- 5장. 청소년기 수면: 수면과 비정상적 발달, 정신 건강의 관계
- 6장. 성인이 되는 것: 하룻밤 수면이 업무와 휴식, 노는 시간을 좌우한다
- 7장. 우리 생애 가장 바쁜 시기와 수면
- 8장. 힘들고 기나긴 밤: 노년층의 수면
- 9장. 꿈나라로 가는 길: 숙면 팁, 꿈을 실현시키는 방법

<저자 소개>

앨리스 그레고리(Alice Gregory)는 옥스포드 대학교 석사 과정을 마치고 런던 정신의학연구소에서 박사 학위를 취득했다. 현재 런던 대학교에 교수로 재직 중이다. 10년 이상 수면을 연구하고 100 편이 넘는 학술논문을 발표했다. 「가디언」, 「BBC 포커스 매거진」 등에 글을 기고하는 등 대중과의 소통에도 관심을 기울여 왔다.